Introducción– Establezca su plan profesional

Getting Started-Career Planning

Buscar trabajo no es fácil. Tanto si entra Ud. en el mercado laboral como si tiene experiencia en la búsqueda de empleo, necesitará orientación para determinar el camino que deberá tomar y alcanzar su objetivo profesional. ¿Qué clase de oficio le interesa? ¿Está buscando trabajo dentro de su campo actual o está planeando cambiar de profesión?

Estas son algunas de las preguntas a las que deberá responder al emprender el camino hacia un nuevo empleo. Esta hoja informativa perfilará algunos de los pasos generales a seguir –desde cómo permanecer motivado hasta cómo evaluar sus objetivos profesionales– que le serán de ayuda para encarar sus posibilidades laborales y crear con éxito su propio plan profesional.

Cómo permanecer motivado

Uno de los requisitos más importantes para la búsqueda exitosa de un empleo es ser optimista. Sin embargo, mantener una actitud positiva puede resultar difícil durante una transición. Dejar un trabajo, ya seavoluntariamente o de forma involuntaria, es un gran paso. He aquí algunas sugerencias para ayudarle a hacer frente a este cambio y a permanecer motivado:

No pierda la autoestima. Es difícil no tomarse los rechazos de forma personal. Sin embargo, tenga presente que los despidos y los contratos se deben a muchos factores que pueden no tener nada que ver con usted.

Resista a la tentación de enojarse consigo mismo y trate de no revivir constantemente experiencias negativas anteriores. Ponga el énfasis en las actividades positivas de la búsqueda de empleo y mantenga siempre la esperanza puesta sobre alguna cosa.

Trabaje con los demás. No se aísle. Si le resulta difícil hacer frente a su despido, hable sobre ello con su familia, sus amigos, un asesor laboral o sus colegas. La comunicación es muy importante en esos momentos.

Sea organizado/planifique su tiempo. Organice sus actividades diarias y semanales como parte del plan de búsqueda de trabajo. Aténgase a lo planeado para no omitir tareas importantes ni perder el tiempo pensando en lo que debería hacer después. Buscar un buen empleo significa comprometerse 40 horas por semana, de manera que considérelo como un trabajo de tiempo completo.

Cuide su salud. Una buena alimentación y el ejercicio físico le harán sentirse mejor emocionalmente y le proporcionarán la energía para dirigir su búsqueda de empleo de forma eficaz.

Examine su presupuesto. Saber cuánto dinero necesita para vivir le dará más control sobre la situación. Examine sus gastos y calcule cómo podría reducirlos. Si fuera necesario, busque asesoramiento para administrar sus finanzas. Averigüe si existen en su área cursos sobre administración de presupuesto o servicios de asesoramiento.

planifique

Recuerde las ventajas que tiene trabajar. Tener presentes las razones por las cuales disfruta trabajando le motivará para encontrar empleo más rápidamente. Conforme planifique su búsqueda de empleo, haga una lista de los beneficios que recibirá cuando tenga éxito (tal como el salario y los complementos, el aprovechamiento de sus capacidades, el aumento de la confianza en sí mismo y la oportunidad de conocer gente nueva).

Evalúe su "yo" profesional

Las personas sin empleo a menudo empiezan por examinar la sección de ofertas de empleo, tras lo que reelaboran su curriculum (resume), sin detenerse primero a pensar lo que realmente esperan de su siguiente empleo. ¿Por qué se interesa usted? ¿Cuál es su ambiente de trabajo ideal? ¿Cuáles son sus capacidades? Estas preguntas sólo pueden contestarse interrogándose a sí mismo, permitiéndole lograr su objetivo profesional.

Sus necesidades e intereses. Determine sus preferencias personales y lo que espera de un trabajo. Pregúntese cuáles son las condiciones que debería satisfacer su trabajo ideal, tal como el horario, los medios de transporte existentes y el salario. Por ejemplo, si ha de tener en cuenta el cuidado de los niños, quizás prefiera un trabajo con horario flexible y cerca de su casa.

Lo que Ud. valora en el trabajo. Su competencia en un trabajo está relacionada de forma directa con el ambiente laboral. Por lo tanto, considere qué valora en el trabajo. ¿Se realiza Ud. mejor trabajando sólo o en equipo? ¿Prefiere un trabajo lleno de retos o uno repetitivo? Su integración en la compañía es esencial para su eficacia y satisfacción como empleado.

Sus capacidades. Es natural centrarse en la experiencia específica adquirida en su trabajo anterior. Sin embargo, tenga en cuenta todas sus capacidades y logros, incluyendo los adquiridos en otras actividades, tal como prácticas, trabajos de voluntariado y pasatiempos. Muchas habilidades no son específicas a un trabajo determinado, sino a una gran variedad de situaciones. Pongamos como ejemplo a una persona que, por llevar un hogar de forma competente, estará capacitada para la gerencia y la organización, aún cuando éstas no se hayan adquirido en un empleo.

El conocimiento del mercado laboral

Una vez consideradas sus necesidades laborales, será fundamental evaluar las necesidades de las compañías locales. ¿Qué oficios están en crecimiento? ¿Cuáles son las perspectivas industriales de su comunidad? ¿Qué tipos de trabajo convienen a sus intereses? A continuación le ofrecemos algunos consejos para investigar las profesiones que mejor se ajusten a su perfil profesional.

- ➜ Localice y hable con personas que trabajan en la profesión de su interés.
- ➜ Acérquese a su biblioteca local, Centro Vocacional o a una escuela de formación profesional, en las quetendrá acceso a las publicaciones con informaciónsobre sectores, oficios y salarios.
- ➜ Póngase en contacto con asociaciones profesionales para obtener más información sobre la profesión de su elección.
- ➜ Visite las compañías de su localidad.
- ➜ Busque un trabajo parecido a tiempo parcial que esté relacionado o realice tareas de voluntariado.

Es importante considerar, además de **dónde** buscar, **qué** tipo de información debe buscar cuando investigue sobre su profesión. Busque la siguiente información:

- ➜ una breve descripción del trabajo, incluyendo las tareas diarias;
- ➜ la educación o entrenamiento requeridos;
- ➜ las aptitudes o intereses requeridos;
- ➜ el salario inicial, el nivel de salario y los complementos;
- ➜ el horario laboral, las herramientas, materiales o máquinas utilizadas;
- ➜ las posibilidades de ascenso;
- ➜ y cualquier otra ocupación que le esté relacionada.

El compromiso

Planificar la búsqueda de un empleo es mucho más que enviar una carta de presentación o rellenar una solicitud de empleo. Se necesita planificación, investigación y compromiso. DCS's Job Search Journal (la revista de la DCS para la búsqueda de empleo) y otras publicaciones se encuentran a su disposición en este Centro Vocacional One-Stop (One-Stop Career Center). También están a su disposición cursos que le proporcionarán información sobre la elaboración de un proyecto profesional.